تاریخچهٔ سدره پوشی

ایرانی، از دوردست ها تاریخ، از زمانی که به زندگی گروهی روی آورد، نوجوانان خود را با برپایی آیین های ساده ای به دنیای بزرگتران راه می داد. این نوجوانان از آن زمان در انجام کارها شرکت جسته و خویشکاری می پذیرفتند. این آیین های ویژه را می شود به پروانهٔ ورود مانند کرد، که به نسبت جا و زمان ساده بوده اند و برای نمونه با بستن ریسمانی به کمر نوجوانان انجام می شده اند. همین کارِ ساده، به جوانان گونه ای باور به خویشتن می داد تا دوش به دوش پدران و مادران خویش به کارزار زندگی خانوادگی و گروهی وارد شوند. سن جوانان برای انجام چنین آیینی کمابیش ۱۵ سالگی بوده است که آن را سن رسیدگی برای پذیرش خویشکاری می دانسته اند.

از نگر استوره ای / تاریخی کمر بستن را به جمشید پیشدادی پیوند می دهند، که جمشید خود از سویی نمادِ انسان و همچنین شهریاری نیک و از سوی دیگر نشانهٔ یک دورهٔ دراز از تاریخ و زندگی آریاییان، پیش از جابجایی بزرگشان بوده است.

اشاره شود که پوشش و جامهٔ ایرانیان در روزگار باستان یک سَره بوده است (در آغاز چیزی مانند شلوار امروزی نبوده است)، که هنگام کار و تلاش روزانه برای آنکه دست و پاگیر نباشد، میانِ آن را با یک بند یا چیزی مانند به آن بر کمر خود تنگ می کردند. از همین رو "کمر بستن" یا "میان بستن" نشانهٔ وارد شدن به دنیای کار و تلاش بوده است.

هنگام پیدایش اشو زرتشت و دین بهی نیز این آیین رواج داشته است. از ویژگی های اشو زرتشت آن بود که در کنار برانداختن نشانه های بت پرستی و خرافه ها، پذیرای آیین های خوب و سازندهٔ زمان خود نیز بود. یکی از این آیین ها همین کمر بستن بود که پس از برپایی دین بهی و پذیرش آن از سوی مردم، بگونهٔ آیین به دین آمدن و پذیرش آن در آمد و با نیایش های ساده ای همراه گشت.

زرتشت در گاتاهای خویش از گزینش دین بهی از سوی پسر عموی خویش میدیو ماه و همچنین شاه گشتاسپ، فرشوشتر و جاماسپ سحن می گوید. از اینگونه پذیرش دین در بخش "هفت هات" نیز سخن رفته است. در پارهٔ اوستایی "فَروَرد" چندین بند آمده است که دربردارندهٔ گزاره ها و فرازهایی است که یک گرونده به دین بهی با گفتن آنها، بازگشت خویش از کارهای نادرست پیشین خود و همزمان پذیرش راه بهی و نیکویی را بیان می داشته است.

بخش بنیادن نیایش یا اوستایی که برای انجام این آیین امروزه بکار می رود از همین بخش اوستا برداشت شده است.

سِدرِه و کُشتی

”سدره پوشي” نشانه‌ي بيروني‌ِ زرتشتي شدن است. با پوشيدن سدره و بستن كشتي آدمي بیان می دارد که به پیوستگی خویش با گیتی و هستی از راه مهر آگاه گشته است و می پذیرد که با دیگر بسته کشتیان و مردمان نیک گیتی هم پیوند و هم پیمان گردد و راه زرتشت و دین بهی را پي‌گيري كند.
سدره پوشي زايشي نو و “تولدي ديگر” است . زايشي مينوي (معنوي) در يك دينِ بهساز و آباد كننده . با پوشيدن سدره و بستن كشتي گامه‌ي كوشاي (جدي) زرتشتي شدن آغاز مي گردد.

سدره



سِدرِه پيراهني است بي‌يقه و بي‌آستين از پارچه نازك سفيد رنگ و نخستين جامه ای است که بدن را می پوشاند. سدره، جامه‌ي نازش (تفاخر) نيست بلكه جامهٔ ساده ای است که نشان سادگی و پاکی است و رنگ و ريا در آن راهي ندارد. (يقه و آستين بلند هر دو نشانه خودنمايي بوده و آستين بلند و گشاد در گذشته اسباب نازش دارنده آن به شمار مي آمده است) سادگي و سفيدي اين جامه نشان مي دهد كه شخص نمي خواهد با دربركردن آن به جاه و مقامي برسد و آنرا وسيله اي براي رسيدن به بلندپروازي‌هاي خود قرار دهد.
باپوشيدن اين جامه‌ي ساده، سفيد و پاك ،انسان همانند و همرنگ آن مي‌گردد. هم رنگ دیگر زرتشتيان مي شود. بهدين مي شود. سپیدی، خود آمیختگیِ رنگ های دیگر است بدین چیم که رنگارنگیِ زیبای باشنده در گیتی در یگانگی سپید با هم آمیخته می شوند.

یکی از نام های کهن تری که برای این جامه وجود داشته است، "وُهو مَنو وَسترَ" Vohu manu vastra می باشد به چیم پوشش یا جامهٔ وُهومنی / نیک اندیشی. نقش بنیادین و نمادین وهومن، پیوند دادن گونه گونی و حتا همیستاری ها (تضادها) در یکرنگی و هماهنگی میباشد بگونه ای که خود دیده نمی شود و در یکرنگی و بیرنگی آمیخته می شود.

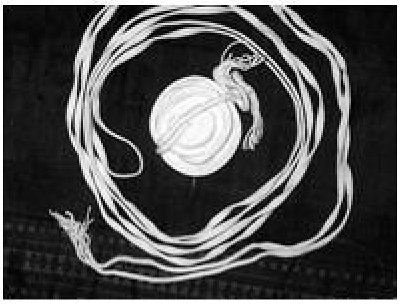
در پیش و پسِ سدره، در بخش های سینه و گردنِ، دو کیسهٔ کوچک می باشد
که آنکه در پیش است، "گریبان" و یا "کیسهٔ کرفه" (کار نیک) نامیده می شود
و یادآور آن است که همهٔ کردارهای نیک انسان روی هم انباشته شده و او را
به شادی و خوشبختی میرساند. کیسه ای که در بخش گردن وجود دارد "گُردِه"
نامیده می شود که نشانگر خویشکاری یک بهدین در کار و تلاش برای نو
کردن همیشگی جهان و پیشبرد نیکی در گیتی است.
سدره، پوشش مناسبی است برای بستن کشتی بر روی آن.

کُشتی

کشتي بستن نشانهٔ پیوند و پیمان بهدین با خویشتن خویش و دیگر نیکان و وهان
گیتی، با خودِ گیتی و هر چه در آن است (طبیعت/آخشیج ها) و سرانجام با
اهورامزدا است. با پوشیدن سدره، بهدين جامهﹼي خدمت دين را به بر مي كند و
با بستن كشتي كمر خدمت به ميان مي بندد تا جهاني آباد ،آزاد و بدور از جنگ
، ناداري و ... بسازد .
واژهٔ کشتی از "کُستیک" پهلوی آمده است که خود از ریشهٔ "کُست" به چیم
پَهلو، سو . کنار و همچنین مرز می باشد. واژهٔ coast در زبان انگلیسی (و
همانند آن در دیگر زبان های ایرانی / هندی و اروپایی) نز از همین بنمایه می
باشد. نام ورزش کُشتی نیز از همینجا مایه گرفته است که در مفهوم گرفتن کمر
یکدیگر و زورآزمایی بوده است.
در ادبیات پارسی واژهٔ "زنار" نیز برای کشتی زرتشتیان و بندی که عیسویان
بر میان می بندند آمده است. واژه ای که در کتابهای فارسی برای کشتی آمده
است "اَئِویا اَنگهِن" Aevyâ anghen می باشد که چیم کمربند را می رساند.

سران بزرگ از هم کشوران   پزشکان دانا و کُندآوران
همه سوی شاه زمین آمدند   ببستند کشتی و به دین آمدند

كشتي، بندي است كه از ٧٢ نخ پشمي بافته شده است. بافندگان آن بايد
زرتشتيان پارسا باشند . اين ٧٢ نخ به شش ٦ رشته بخش شده است.
و هر رشته اي داراي ١٢ نخ است 6 × 12 .



اکنون ببینیم چرا این شمارۀ ۷۲=6 × 12 در فرهنگ ایرانی چنین پرارج می باشد که شمار هاییتی ها یا بخش های دفتر "یسنا"، که پرارج ترین بخش اوستا می باشد و گاتاها را درون خود دارد، را ۷۲ گرفته اند و می دانیم که این شماره به دین های دیگر نیز راه یافته است (البته بدون آنکه بن مایۀ چرایی یا فلسفۀ وجودی خود را به همراه داشته باشد)
شمار ۱۲ که می توان گفت بنمایۀ آسمانی و زمینی دارد بدین چم که هم، شمارِ برج های آسمانی / فلکی دروازده گانه می باشد و هم، شمار بخش های سال (ماه ها). ٦ نیز نماد شش چهره گاهانبار یا دوره های نمادین آفرینش/پیدایش هستی است از آسمان ابری (نمادِ خودِ خدا) گرفته تا مردم در پایان (نوروز و گاهانبار ششم) و گردش دوبارۀ آن از نو.
بدین ترتیب می توان گفت که رویهم اینها، همانا همگی هستی و آفرینش را در بر می گیرد. پس کشتی، براستی، نماد همۀ هستی است و گردش آن به دور کمر و میان نماد پیوند بهدین با همۀ هستی و در میان آن قرار داشتن است و نشان جایگاه راستین انسان در این پیوند زمینی-آسمانی.

چگونگی کشتی بستن و فلسفۀ آن:

کشتی، در هنگام اجرای آیین، سه ۳ بار به دورِ میان می گردد و چهار ٤ بار گره می خورد، دو گرۀ نخست در پیش رو و دو گره پایانی در پشت.
سه ۳، همیشه نماد **اندیشه، گفتار و کردار نیک** است؛ ابزاری که با آن می توان فروهر درون را بالاند و گسترد و پرورش داد که تنها راه پیوستن به جهان و جهان آفرین است.
چهار ٤، در فرهنگ ایران دستکم نماد دو چیز است:
- **چهار آخشیج** (عنصر) بنیادین هستی، آب، هوا، زمین و آتش
- **چهار نیروی درونی انسان**، که در فرهنگ ایران و بسته به زمان با نام های گوناگون از آنها یاد شده است:
وهمن و ماه و گوش و رام – خرد (تمیز دهنده و پیوند دهنده) و دین (چشم بینا در تاریکی) و جان و روان (آگاهبود)-...
بر این پایه مفهوم و آرش از زدن چهار گره آن است که همۀ آخشیج ها و نیروهای به هم آورندۀ انسان به هم پیوند می خورند و در هم آمیخته می شوند تا او را از درون به هماهنگی و آرامش لازم رسانده (سپنتا آرمیتی) و راه شادی دیرپا و پیشرفت همیشگی (هوروَتات اَمِرتات) را برایش هموار سازند.

پیوند میان مانترای/ نیایش این آیین و روش کشتی بستن

کشتی را هنگامی بر کمر می گذاریم که در نیایش خود خواستار اندیشه نیک و خرد می شویم تا راه اشا یا راستی را دریافته و با کار و تلاشی که در

هماهنگی با آن در زندگی انجام می دهیم جهان را پیشرفت دهیم، نو سازیم و جشن زندگی برپا داریم.
هنگامی گره های پیش رو را می زنیم که در هنگام خواندن مانترای "یتا اهو" خواستار آن می شویم که اندیشهٔ نیک با همگان باشد تا کارهای زندگانی از روی خرد و به نام مزدا سامان یابند.
پس می بینیم که همهٔ خواست و درخواست یک بهدین آن است که کارهایی انجام می یابند از روی خرد و منش نیک بوده، راست و درست باشند تا زندگانی را آباد و پیشرونده گردانند.
در پایان، گره های آخر را هنگام خواندن مانترای "اشم وهو" و هنگامی می زنیم که می گوییم این کارهای نیک ما را به خرسندی و شادی درونی و خوشبختی خواهند رساند.

پیوند میان کشتی بندی و روان انسان

امروزه در دانش روانشناسی استوار شده است که انگیزش های تنی همراه با انگیزش های روانی اثر بسیار ژرفی در روان آدمی به جای می گذارد. اگر ما یک انگیزش تنی را با یک انگیزش روانی همراه نماییم، تکرار آن انگیزش تنی خودبخود اثر روانی را نیز به دنبال دارد. از این رو هر گاه کَسی سدره را بر تن و کشتی را بر کمر خود دریابد، آموزش ها و سرودهای گفته شده در هنگام پوشیدن سدره و بستن کشتی، که در نهاد ناخودآگاهش جایگیر شده است، در ذهن و روانش زنده می شوند و او را خودبخود به پیروی از گزینش ها می کشانند.
یکی دیگر از پیامدهای کشتی نو کردن به گونهٔ گروهی، برپا داشتن اندیشهٔ یکرنگی و همازوری در گروه می باشد که آرامش روانی در پی دارد. کشتی رشته ای است که همهٔ پیروان آیین مزدیسنا را به هم پیوند می دهد.

چگونگی داشتن سدره بر تن

نوزود[2]، تن شسته و پاکیزه، جامه ای سپید بر تن و سدره در بر دارد. پسران می توانند پیراهنی بر تن داشته باشند به گونه ای که با باز بودن دگمه های آن بتوان کشتی با به سادگی بر کمر بست. در هر دو مورد پسران و دختران می شود با داشتن بلوزی بر روی سدره و از راه بالا زدن لبهٔ آن نیز به کشتی دسترسی داشت. در جایی که همهٔ باشندگان خودی باشند نیازی به داشتن روپوشی بر روی سدره نمی باشد.

شیوهٔ به دست گرفتن کشتی

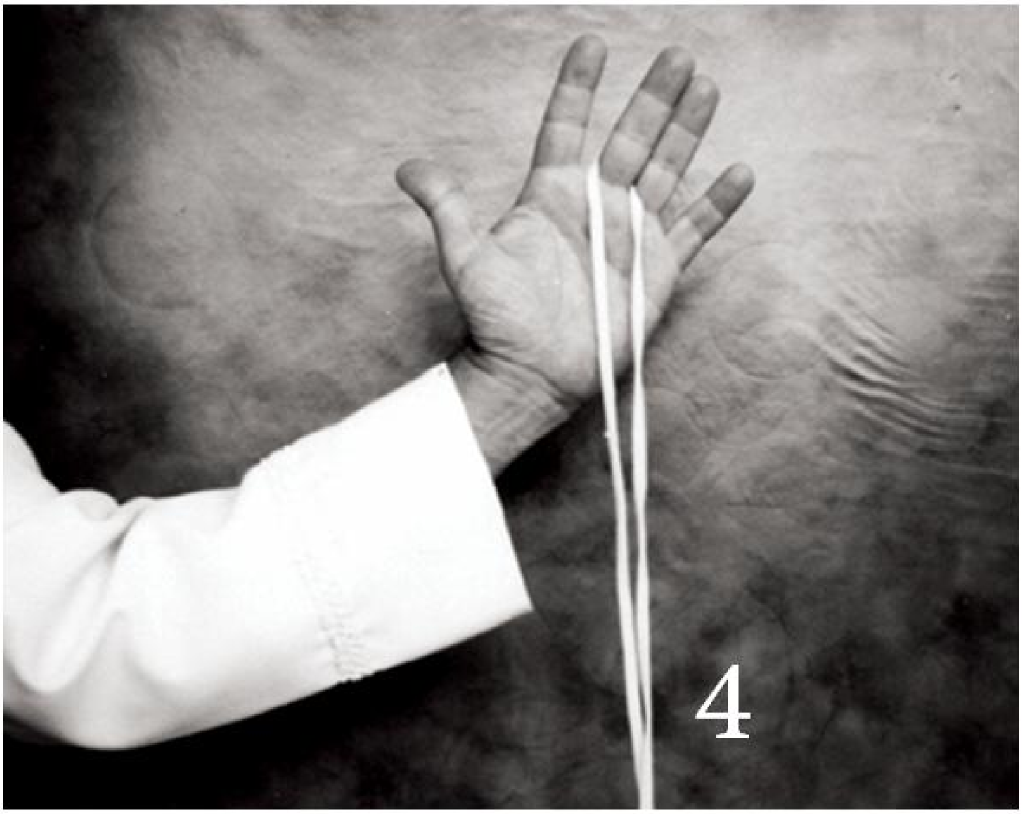
آغاز می کنیم با به هم آوردنِ دو سرِ آزاد کشتی که آن را در دست راست می گیریم (1) و سر دیگر کشتی را (که میان کشتی میباشد) آزاد رها می کنیم. (2)



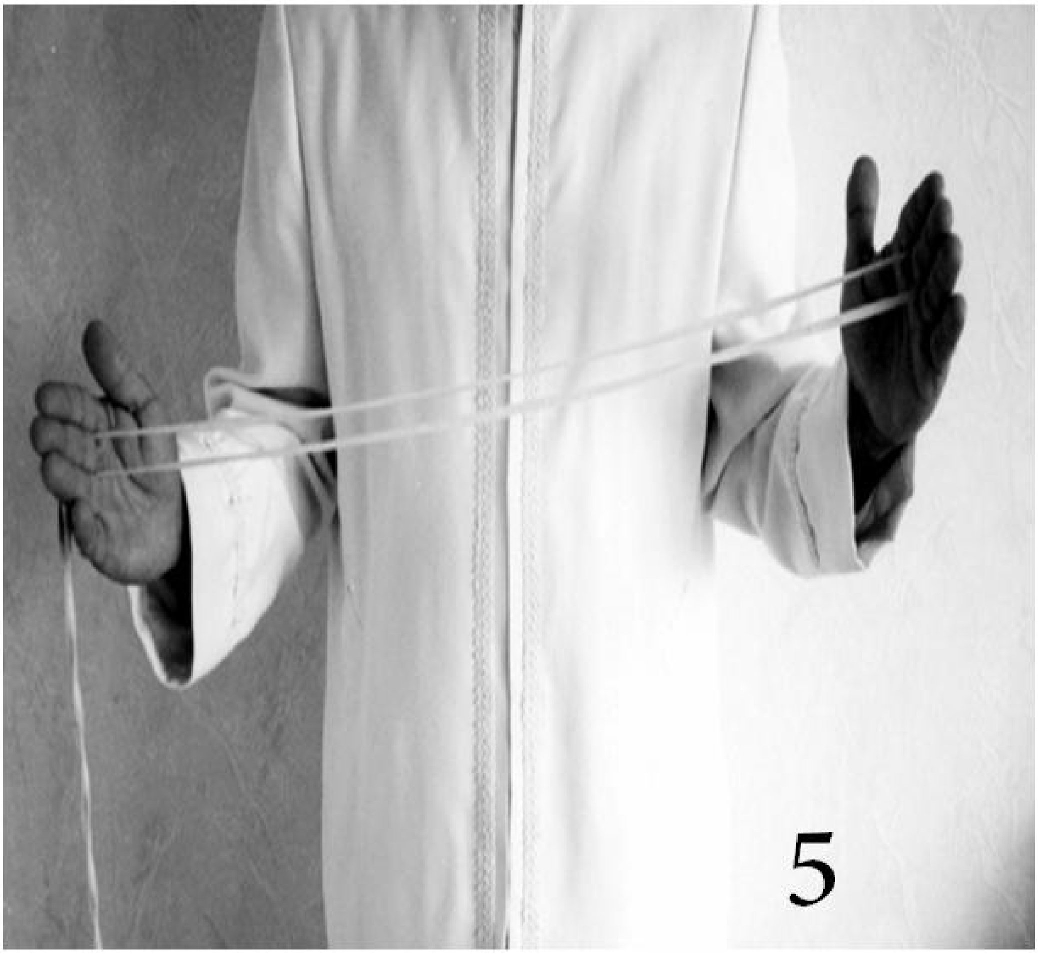


سپس انگشت میانی دست چپ را در میانِ دو لایهٔ کشتی گذاشته و به سوی انتهای رها و بستهٔ آن می کشیم تا آن که به انتها برسد (3). سپس این سرِ بسته را که اکنون در دست چپ قرار دارد به سوی بالا برده و سر دیگر (راست) را آزاد رها می کنیم.(4)

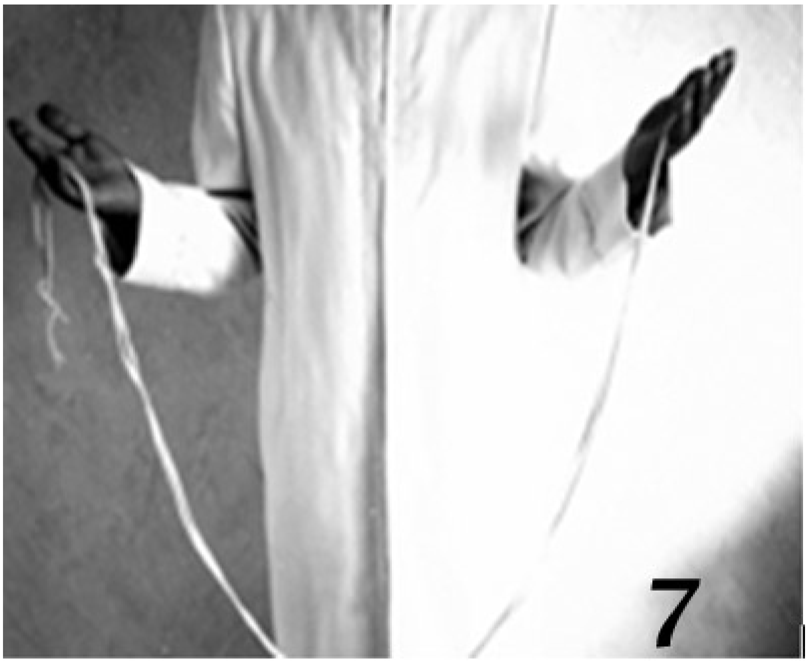




اکنون انگشت میانی دست راست را، در حالی که کف دست راست را در برابر کف دست چپ گذاشته ایم، به میان دو لایۀ کشتی برده و آن را به سوی بیرون (سر آزادِ دست راست) می آوریم تا جایی که کمابیش 10-20 سانتی متر به پایان آن مانده باشد. بدین گونه کشتی راه به دو نیمۀ برابر بخش کرده و آن را در دست داریم. چگونگی نگاهداشتن دستها در هنگام آغاز نیایش بدینگونه می باشد.







اکنون زمان آن رسیده است که نیایش را آغاز کنیم.

شما میتوانید اوستای کشتی بستن را با فرمت MP3 از این پیوند دریافت کنید :
[دریافت اوستای کشتی بستن]

خْشْنَئوتْرَ. اَهورَهِ . مَزداو ...
هومَتَ . هوخْتَ . هوَرْشْتَ . یَزَمَئیدِه ...
مَنِشنی و گُوِشنی و کُنِشنی، تنی و روانی، گیتی و مینو، اَژِشِ هَمَه گونَه وَناهی
اَواخش و پَشیمان، په پَتِت هُم.
شکسته باد اهریمن (۳ بار)[1]

به خشنودي اهورامزدا
اندیشه نیك، گفتار نیك و کردار نیك را می ستایم
از هر دروغ و ناشایستی که از اندیشه و گفتار و کردار من، از تن و روان من
و در گیتی و مینوی من سر زده، پشیمانم و باز می گردم.
شکسته باد دروغ و بداندیشی (۳ بار)

رَزِشتیا . چیستیا . مَزدَه داتیا . اَشَئوْنیا . دَئِنَیاو . وَنْگْهوْیا . مازْدَیَسنوایش ...

[1] بخشی که در میان نشانه های جای گرفته است تنها در هنگام آیین سدره پوشی بر زبان آورده می شود و بدان آرش است که گرونده از هر آنچه تا کنون در زندگی از او سرزده که زیانبار بوده و از کنش بدانها ناخرسند می باشد، ابراز پشیمانی می کند و می خواهد که از اینگونه اندیشه، گفتار و کردار دور شده و دیگر به راه راستی برود. سپس نیز خواستار شکست و دورافکندن دروغ و بداندیشی می شود.

البته ای بدان آرش نیست که از انسان (که همواره در کار فراگیری از زندگی است) دیگر هرگز کاری سر نخواهد زد که وجدان آگاه او از ناشایسته بودنش آگاه نباشد. اگر چنین شد و بهدین خواست که در هنگام نیایش، از آن کنش در پیش وجدان آگاه خود یاد کرده و با پذیرش کامل آن، از آن ابراز پشیمانی کند و دوری بجوید، می تواند به نمونهٔ یک ابزار، از این بخش دوباره بهره گیرد.

یادمان باشد که تنها ابراز کلامی از پذیرش و پشیمانی بسنده نیست و اگر در پی کنش ما زیانی به چیزی یا کسی رسیده است بایست که آن را به شیوهٔ خردمندانه جبران نماییم.

من اكنون بر اين باورم كه راست ترين دانش مزدا داده دين نيك و پاك زرتشتي است.

اَت . وِ . ستَئوتا . اَئوجائي . مَزدا . اَنْگْهاچا .
يَوَت . اَشا . تَواچا . ايسائي چا .
داتا . اَنْگهِه اوش . اَرِدَت . وُهو . مَنَنگْها .
هَيي تيا . وَرْشْتام . هيَت . وَسنا . فْرَشوْتِمِم ...

اي خداوند خرد، من ستايشگر تو بوده و تا زماني كه مرا تاب و توان است
به راه راستي خواهم رفت و ستايشگر تو خواهم ماند
و كارهاي خود را بر پايه منش نيك و آيين زندگاني انجام خواهم داد
زيرا اين كارهاي راست و درست هستند
كه جهان را همواره تازه مي كنند و پيشرفت مي دهند.

ستَئومي . اَشِم ... اَشِم . وُهو . وَهيشتِم . اَستي... اوشْتا . اَستي...
اوشتا . اَهمائي . هيَت . اَشايي . وَهيشْتائي . اَشِم...

مي‌ستايم راستي را . راستي بهترين نيكي است. خرسندي است.
خرسندي براي كسي كه راستي را براي بهترين راستي بخواهد.

هنگامی که به واژهٔ "ورشتام" اوستایی برابر با "کارهای راست و درست" می رسیم (که زیر آن ها خط کشیده شده است) ، میان کشتی را که روی انگشت

میانِ دست چپ جای دارد (8) با دو دست می گیریم (9)، آن را بر لبان گذاشته، بر پیوند و پیمان خود بوسه ای می زنیم، آن را بالا برده بر چشمان نیز می نهیم، و سپس دو سر آزاد کشتی را رها کرده و میان را بر روی شکم می گذاریم (10) و کشتی را از دو سو کشیده و به پشت می بریم (11)، یک دور زده (12) و به پیش می آوریم. در اینجا کشتی را آماده برای گره زدن در پیش نگاه می داریم. (13)



8



9


10


11





پیش از آنکه گره زدن ها را آغاز کنیم دو نکته را یادآوری می نماییم:

۱- گره ها هنگام سرودن دو نیایش ارجمند "یتا اهو" و "اشم وهو" زده می شوند. از آنجا که این دو مانتر از ارج بسیاری برخورداند شایسته آن است که به زبان اوستایی سروده شوند، با نگرش به اینکه نیایشگر باید از مفهوم آنها آگاه باشد.

۲- گفتیم که روهم رفته چهار گره زده می شود که دو تا در پیش و دو تا در پشت خواهد بود. در هر دو گونه، نخستین گره را دست راست و از بالا به پایین می اندازد و برای دومین گره، دست چپ چنین می کند.

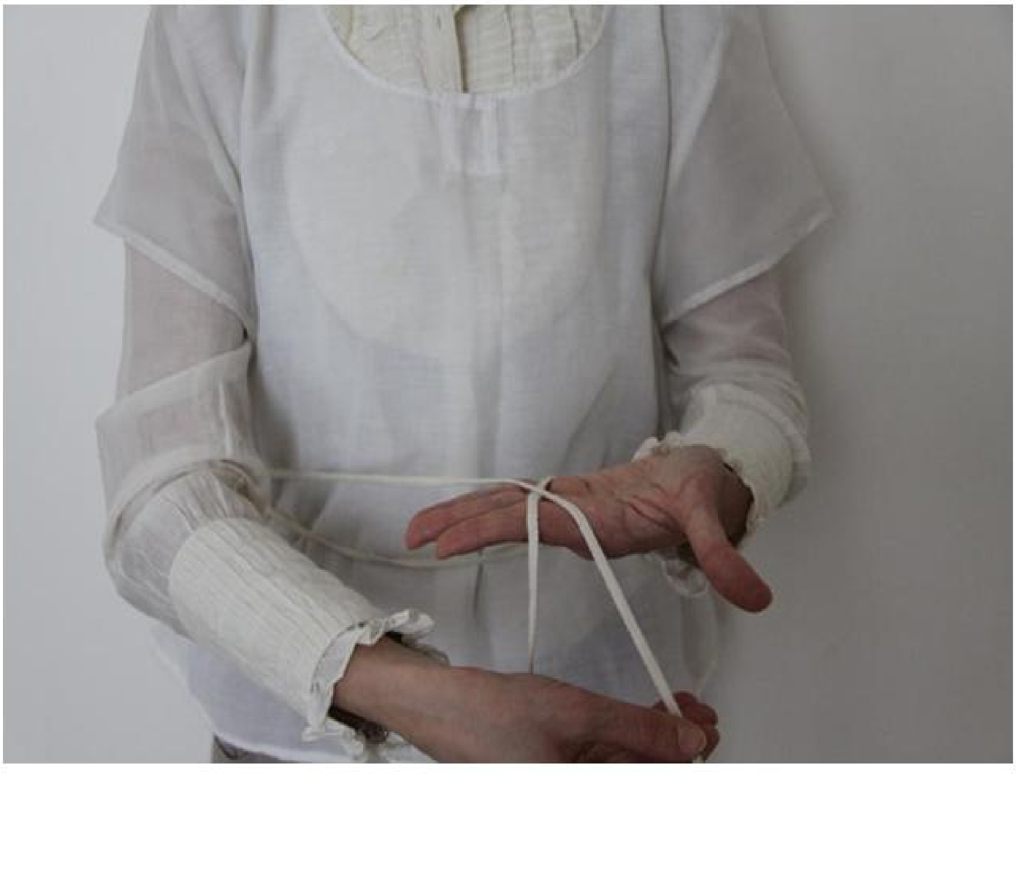
اکنون گره های پیش رو را آغاز می کنیم، بدین شیوه که دو بار مانترای "یتا اهو" را می خوانیم و هر بار پس از رسیدن به واژهٔ " شْیَئُو تَنَنام " برابر با "کارهای زندگانی" یک گره، برابر با روش یاد شده، می زنیم.

یَتا . اَهو . وَئیریوُ ... اَتا . رَتوش . اَشات چیت . هَچا...
وَنْگْهِ-اوش . دَزدا . مَنَنگهوُ . شْيَئوُ تَنَنام . اَنْگْهِ-اوش . مَزدائي...
خْشَتْرِمچا . اَهورائي . آ... ییم . دریگوُ بیوُ . دَدَت . واستارِم (۲ بار)

همانگونه که رهبر دنیوي را تنها از روي راستي اش برمي گزينيم، به همانگونه رهبر ديني را از براي راستي اش مي پسنديم.
اندیشه نیك بر همه ارزاني باد، تا كارهاي زندگاني از روی خرد و بنام مزدا سامان
یابند.

توانایی راستین را کسی دارد که نیاز ستمدیدگان را برآورده سازد. (۲ بار)

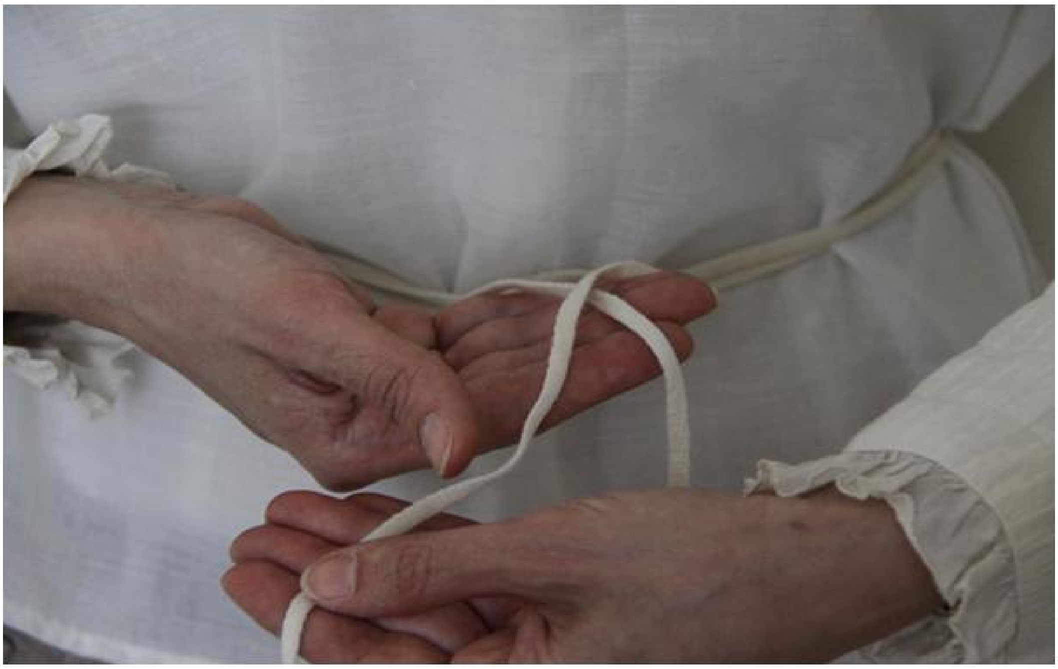
گره نخست را دست راست و از بالا به پایین می زند








گره دوم را دست چپ و از بالا به پایین می زند



کشتی به پشت می رود و برای گره های پشت آماده می شود





کشتی به پشت می رود و برای گره های پشت آماده می شود





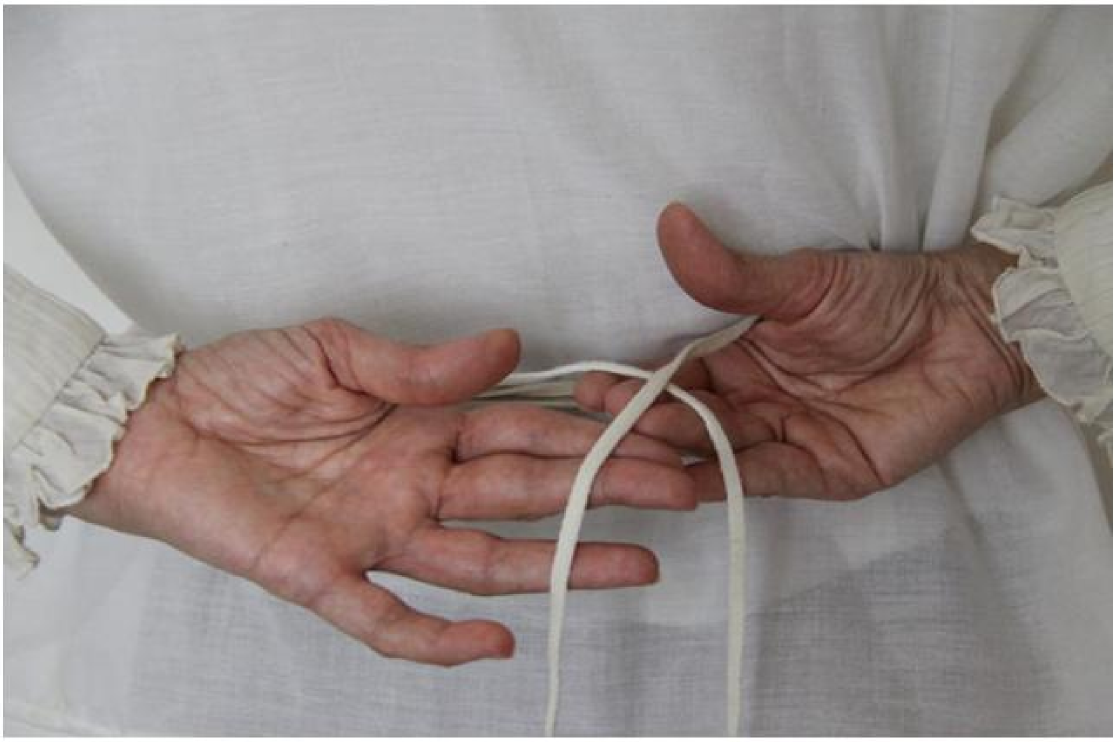
اکنون گره های پشت را می زنیم. یک بار اشم وهو را خوانده و پس از رسیدن به "اوشتا استی" برابر با "خرسندی است" گرۀ نخست را، از راست و با گفتن "اوشتا اهمایی" برابر با "خرسندی برای" گرۀ دوم را، از چپ می زنیم.

اوشتا . اَهمائي . هيَت . اَشايي اَشِم . وُهو . وَهيشتِم . اَستي... اوشْتا . اَستي...

ميستايم راستي را . راستي بهترين نيكي است. خرسندي است.

خرسندي براي كسي كه راستي را براي بهترين راستي بخواهد.

گره نخست را دست راست و از بالا به پایین می زند



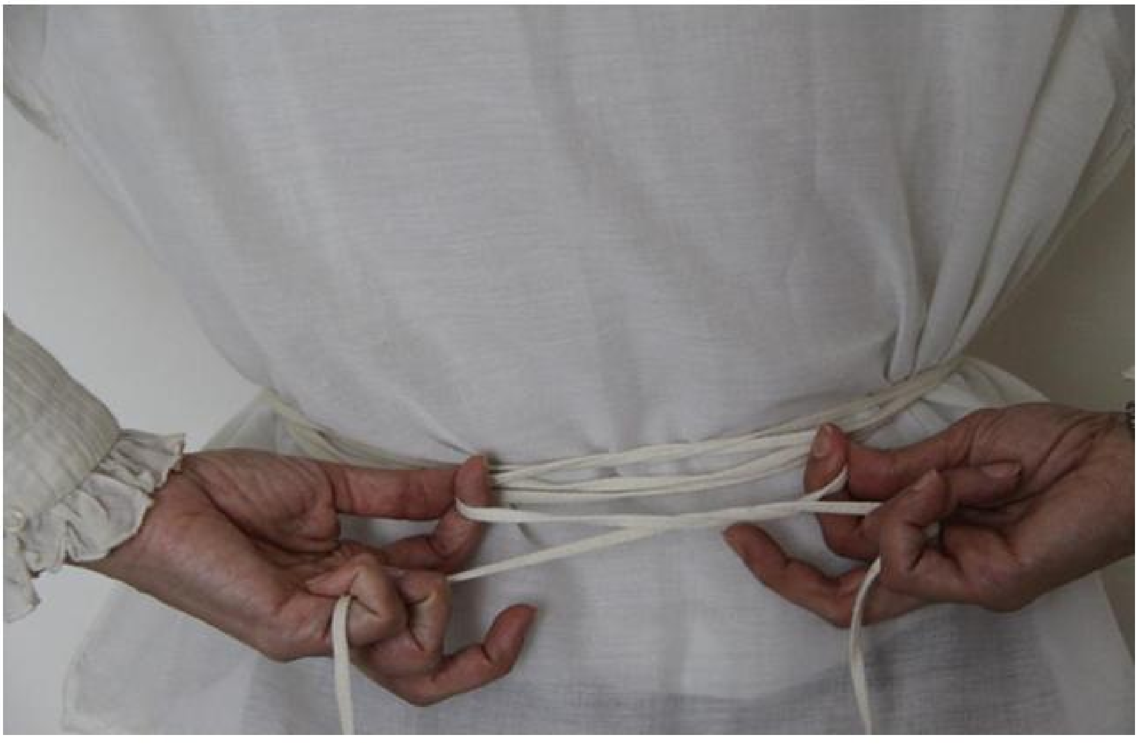




گره دوم را دست چپ و از بالا به پایین می زند









اگر از درازای کشتی چیزی بازمانده باشد آن را در کشتی دور کمر می تابانیم تا آویزان نماند





اکنون گره ها زده شده اند و هنگام سرودن فرورانه است. انگشتان شست دو دست را، بر روی کمر، در زیر کشتی برده و باقی انگشتان را بر روی آنها می گذاریم.

مزدا پرستم برمي گزينم كه مزدا پرست زرتشتي باشم، با ستايش ها و باورها. انديشه نيك را مي ستايم گفتار نيك را مي ستايم كردار نيك را مي ستايم. دين بهي مزداپرستي را مي ستايم که آزادی و آزادگی می بخشد، جنگ افزار را كنار مي نهد، و انسان را با خويشتن و سامان جهان زنده يگانه می سازد. که (برای من) از دین هایي که هستند و خواهند بود برترين و بهترين و زيباترين است. که اهورایی است و زرتشتی. اهورامزدا، خداي دانا را، بنيان همه نيکی ها مي دانم. اين است ستايش دين مزداپرستي. به ياري من بيا اي اهورامزدا (۳ بار) راستي بهترين نيكي است. خرسندي است.	**مَزْدَيَسنو . اَهمي .** **مَزدَيَسنو . زَرَتوشْتريش . فْرَوَرانهِ . آستوتَسچا .** **فْرَوَرِتَسچا آستويِه . هومَتِم . مَنوْ .** **آستويه . هوخْتِم . وَچوْ .** **آستويه . هْوَرْشْتِم . شْيَئوُتَنِم .** **آستويه . دَئِنام . وَنْگوهيم . مازْدَيَسنيم ...** **فْرَسپايَئوْ . خِذْرام . نيذاسنِئي . تيشِم . خَئِت وَدَتام . اَشَئوْنيم ...** **ياهايي . تينامچا . بوشْ يِه ئين . تينامچا .** **مزيشْتاچا . وَهيشْتاچا . سرَئِشتاچا . يا . آهوئيريش . زَرَتوشْتْريش ...** **اَهورائي . مَزدائي . ويسپا . وُهو . چينَهمي ...** **اَئِشا . اَستي . دَئِنَياو . مازدَيَسنوُئيش . آستو ايتيش ...** **جَسَ . مِ . اَوَنْگْهِه . مَزدا ... (۳ بار خواندن)** **اشم وهو (۱)**

خرسندي براي كسي كه راستي را براي بهترين راستي بخواهد.	

اكنون نوبت سرودن "همازور بیم" یا سرود یگانگی است. در این هنگام برگزارکنند و نوزود دستان یکدیگر را گرفته و با هماوایی سرود همازوری سر می دهند :

هَمازور بيم . هَما زورِ هَما اشو بيم . هما زورِ ويشْ كرفِه بيم . هم كرفهِ يِ كِرفِه كاران بيم . دور از وَناه و وَناه كاران بيم . هم كِرفِه يِ بَستِه كشتيان و نيكان و وَهانِ هفت كشور زمين بيم ... اَتَه جَميات يَتَه آفرينامى .

بشود كه همگي هم پيوند باشيم. با همه اشوان و نيكان هم پيوند باشيم .

در انجام دادن كار نيك هم پيوند باشيم. با نيكوكاران در كردن كار نيك همگام باشيم. از كارهاي ناپسند و نادرست دوري جوييم و با همه بسته كشتيان (زرتشتيان) و خوبان همه سرزمين ها همگام باشيم.

چنین باد که ما خواهانیم. اشم وهو (۱)
و با خواندن چند جملهٔ زیر نیایش را به پایان می بریم :
پیروز باد خَروهِ اَویژه وَهدینِ مازدَیَسنان (3)
پیروز باد دین نیک و با شکوه مزدیسنی اشم وهو (۱)
په اورمزد و امشاسپندان کامه باد ...
ایدون باد . ایدون ترج باد.
اشم وهو (۱)

اکنون نوزود در جای خود می ایستد یا می نشیند و برگزارکننده با خواندن مانترای تندرستی برای او آرزوی تندرستی، شادی و زندگانی خوب و پربار می نماید.
شایسته ترین شادباش های ما ارمغان باد به همگی گروندگان به دین بهی زرتشتی و بازگشتگان به خویشتن خویش. بی گمان گزینش چنین راهی، که همانا راه راستی و درستی می باشد به خشنودی و آرامش خواهد انجامید و رسایی و جاودانگی و خوشباشی همیشگی را در پیش خواهد داشت.

کسی که در پرتو خرد افزاینده وبا دلی پاک
اندیشه و گفتار و کردارش نیک
و با راستی و درستی هماهنگ باشد
مزدا اهورا با توانایی و مهر خویش
به او رسایی و جاودانگی ارزانی می دارد

گاتاها، سرود دوازده (یسنا ٤٧)